



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU MARÇ 2020



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3998</b> <b>hidrats(gr):270</b> <b>lípidis(gr):159</b> <b>proteïnes:142</b> (gr) <b>del2al8</b>	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Cueta de rap a la romana amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Cap de llom a la Riojana Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta petita <b>ecològics</b> Mandonguilles de gall d'indi amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:3987</b> <b>hidrats(gr):261</b> <b>lípidis(gr):150</b> <b>proteïnes:133</b> (gr) <b>del9al15</b>	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita de temporada	Patates natural amb suc i costella Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Hamburgueses de verdures tomàquet natural i olives sense pinyol Fruita de temporada	Espirals <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb patates lionesa logurt natural
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):265,9</b> <b>lípidis(gr):155,7</b> <b>proteïnes:134,56</b> (gr) <b>del16al22</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Mongetes seques <b>ecològiques</b> Cuixetes de pollastre rostit amb amanida verda i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològics</b> Escalopa de Cap de llom amb patates lionesa Fruita de temporada	Espaguettis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatge Botifarra a la planxa amb patates xef logurt Natural
<b>kcal:3987</b> <b>hidrats(gr):260</b> <b>lípidis(gr):149</b> <b>proteïnes:132</b> (gr) <b>del 23 al 29</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Hamburgueses de vedella amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Llibret de pernil dolç i formatge amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Pizza 4 estacions <b>ecologica i artesana</b> Filet de llenguado al forn amb pesols i pastanaga natural Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Mandonguilles de vedella amb xampinyons logurt Natural
<b>kcal:1594</b> <b>hidrats(gr):104</b> <b>lípidis(gr):59</b> <b>proteïnes:53</b> (gr) <b>del 30 al 31</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida i blat de moro natural sofregit Fruita de temporada	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Croquetes de pernil amb tomàquet amanit i olives sense pinyol Fruita de temporada			

**MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista/Nutricionista Sra. Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471**

**Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi**

**RENTA 'T SEMPRE LES MANS ABANS DE MENJAR**



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU MARÇ 2020.Liar d'infants



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:2290</b> <b>hidrats(gr):168</b> <b>lipids(gr):87</b> <b>proteïnes:83</b> (gr) <b>del2al8</b>	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Cueta de rap a la romana amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Lenties <b>ecològiques</b> amb verdures Cap de llonga a la Riojana Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta petita <b>ecològics</b> Mandonguilles de gall d'indi amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:2280</b> <b>hidrats(gr):167</b> <b>lipids(gr):85,2</b> <b>proteïnes:81,3</b> (gr) <b>del9al15</b>	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita de temporada	Patates natural amb suc i costella Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Hamburgueses de verdures tomàquet natural i olives sense pinyol Fruita de temporada	Espirals <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb patates lionesa logurt natural
<b>kcal:2292</b> <b>hidrats(gr):168</b> <b>lipids(gr):87</b> <b>proteïnes:83</b> (gr) <b>del16al22</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Mongetes seques <b>ecològiques</b> Cuixetes de pollastre rostit amb amanida verda i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològics</b> Escalopa de Cap de llonga amb patates lionesa Fruita de temporada	Espaguettis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatge Botifarra a la planxa amb patates xef logurt Natural
<b>kcal:2291</b> <b>hidrats(gr):169</b> <b>lipids(gr):88</b> <b>proteïnes:82</b> (gr) <b>del23al29</b>	Lenties <b>ecològiques</b> amb verdures Hamburgueses de vedella amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Llibret de pernil dolç i formatge amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Puré de verdures Filet de llenguado al forn amb pesols i pastanaga natural Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Mandonguilles de vedella amb xampinyons logurt Natural
<b>kcal:916</b> <b>hidrats(gr):67</b> <b>lipids(gr):35</b> <b>proteïnes:32</b> (gr) <b>del 30 al 31</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida i blat de moro natural sofregit Fruita de temporada	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Croquetes de pernil amb tomàquet amanit i olives sense pinyol Fruita de temporada			

**MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista/Nutricionista Sra. Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471**

**Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi**

**RENTA'T SEMPRE LES MANS ABANS DE MENJAR**



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU MARÇ 2020 sense gluten



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3998</b> <b>hidrats(gr):270</b> <b>lípidis(gr):159</b> <b>proteïnes:142</b> (gr) <b>del2al8</b>	Macarrons <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Cueta de rap al forn amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Lenties <b>ecològiques</b> amb verdures Cap de llom a la Riojana Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta <b>sense gluten</b> Cuixa de gall d'indi amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:3987</b> <b>hidrats(gr):261</b> <b>lípidis(gr):150</b> <b>proteïnes:133</b> (gr) <b>del9al15</b>	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta <b>sense gluten</b> Pit de pollastre planxa amb patates xips Fruita de temporada	Patates natural amb suc i costella Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Hamburgueses de vedella i tomàquet natural i olives sense pinyol Fruita de temporada	Espirals <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb patates lionesa logurt natural
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):265,9</b> <b>lípidis(gr):155,7</b> <b>proteïnes:134,56</b> (gr) <b>del16al22</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Mongetes seques <b>ecològiques</b> Cuixetes de pollastre rostit amb amanida verda i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta <b>sense gluten</b> Cap de llom planxa amb patates lionesa Fruita de temporada	Espaguetis <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Lluç al forn amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatget Botifarra a la planxa amb patates xef logurt Natural
<b>kcal:3987</b> <b>hidrats(gr):260</b> <b>lípidis(gr):149</b> <b>proteïnes:132</b> (gr) <b>del 23 al 29</b>	Lenties <b>ecològiques</b> amb verdures Hamburgueses de vedella amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Cuixa de gall d'indi amb xampinyons Fruita de temporada	Pizza 4 estacions <b>sense gluten</b> Filet de llenguado al forn amb pesols i pastanaga natural Fruita de temporada	Macarrons <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta <b>sense gluten</b> Pit de pollastre planxa amb xampinyons logurt Natural
<b>kcal:1594</b> <b>hidrats(gr):104</b> <b>lípidis(gr):59</b> <b>proteïnes:53</b> (gr) <b>del 30 al 31</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida i blat de moro natural sofregit Fruita de temporada	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Pollastre rostit amb tomàquet amanit i olives sense pinyol Fruita de temporada			

**MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista/Nutricionista Sra. Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471**

**Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi**

**RENTA'T SEMPRE LES MANS ABANS DE MENJAR**



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU MARÇ 2020 HALAL



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3998</b> <b>hidrats(gr):270</b> <b>lípidis(gr):159</b> <b>proteïnes:142</b> (gr) <b>del2al8</b>	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Cueta de rap a la romana amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Crestes de tonyina amb xips Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta petita <b>ecològics</b> Croquetes de bacallà amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:3987</b> <b>hidrats(gr):261</b> <b>lípidis(gr):150</b> <b>proteïnes:133</b> (gr) <b>del9al15</b>	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Farcellets de verdures amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Pit de pollastre rostit amb patates xips Fruita de temporada	Patates natural amb suc Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Hamburgueses de verdures tomàquet natural i olives sense pinyol Fruita de temporada	Espirals <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb patates lionesa logurt natural
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):265,9</b> <b>lípidis(gr):155,7</b> <b>proteïnes:134,56</b> (gr) <b>del16al22</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Mongetes seques <b>ecològiques</b> Cuixetes de pollastre rostit amb amanida verda i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològics</b> Crestes de tonyina amb patates lionesa Fruita de temporada	Espaguettis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatge Bastonets de verdures amb patates xef logurt Natural
<b>kcal:3987</b> <b>hidrats(gr):260</b> <b>lípidis(gr):149</b> <b>proteïnes:132</b> (gr) <b>del 23 al 29</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Hamburgueses de verdures amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Croquetes de bacallà amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Pizza de tonyina <b>ecològica i artesana</b> Filet de llenguado al forn amb pesols i pastanaga natural Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Farcellets de verdures amb xampinyons logurt Natural
<b>kcal:1594</b> <b>hidrats(gr):104</b> <b>lípidis(gr):59</b> <b>proteïnes:53</b> (gr) <b>del 30 al 31</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida i blat de moro natural sofregit Fruita de temporada	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit i olives sense pinyol Fruita de temporada			

**MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista/Nutricionista Sra. Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471**

**Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi**

**RENTA'T SEMPRE LES MANS ABANS DE MENJAR**